

## MIRIAM (54 JAAR) MET ADHD

Miriam Wauters is Verpleegkundig Specialist GGZ bij PsyQ en bestuurslid van het ADHD Network. Ook is zij initiator van het ADHD-café Maastricht.

Maar liefst vier jaar heb ik lopen broeden op het organiseren van een ADHD-café. Ik dacht dat ik het niet zou kunnen, dat ik het overzicht niet zou kunnen houden. Tot iemand zei: "Doe het gewoon, volgend jaar als we elkaar weer

### Iemand zei: "Doe het gewoon"

zien is het er!" Het werd mijn doelstelling van 2016. Achteraf valt het enorm mee en vind ik het heel leuk om samen met Piërré Panneye, Jet Sonnemans en Romy Heutz het café te organiseren. Het is mooi om te zien dat wij elkaar als team goed aanvullen: Piërré is ons manusje van alles, Jet maakt geweldige posters, Romy kan goed schrijven en ik zorg voor de sprekers. Dat is mijn kracht: vanuit mijn professionele netwerk kan ik eenvoudig mensen benaderen.

Zelf vind ik de bijeenkomsten leuk en leerzaam. Wat ik vooral heel fijn vind, is het lotgenotencontact; andere mensen met AD(H)D tegen komen. Mensen die snappen waarom je iets vergeet, je drukker bent dan anderen en dat je bewust met grenzen om moet gaan. Mensen met AD(H)D kunnen elkaar vaak bijna woordeloos begrijpen en dat is mooi om te ervaren!

Ook van bezoekers hoor ik veel positieve verhalen. Zo zei iemand: "Goh, wat fijn om mensen met AD(H)D te ontmoeten die werk hebben en een normaal leven leiden." Ook patiënten hebben er baat bij, merk ik. Dankzij de bijeenkomst over AD(H)D en de invloed van (zon)licht, begrijpen patiënten beter hoe ze melatonine en lichttherapie kunnen gebruiken. Het aankaarten van het thema 'Zorgverzekeringen en de vergoeding van AD(H)D-medicatie', vond ik heel belangrijk. Veel zorgverzekeraars vermelden expliciet dat AD(H)D-medicatie is uitgesloten van aanvullende vergoedingen, terwijl je juist enorme stappen vooruit kunt gaan als je eenmaal de juiste medicatie hebt gevonden. Dit doet gewoon pijn.



# JOUW CAFÉ

# AD(H)D

café

AD(H)D = meer dan druk

# MIJN CAFÉ



## HEIDI (47 JAAR) MET ADD

Heidi Sour is een vaste bezoeker van het ADHD-café Maastricht. Momenteel is ze afgekeurd. Ze woont met twee zoons, twee honden en een kat in Maastricht.

Mijn eerste bezoek aan het ADHD-café Maastricht was een beetje 'verplicht vrijwillig'. Miriam vertelde dat het haar was gelukt om een ADHD-café in Maastricht op te richten en dat ik gewoon moest komen. "Je laat me toch niet in de steek? Je moet komen!", zei ze. Daar kon ik natuurlijk niet onderuit! Daarom ben ik toch maar gegaan. Tot nu toe ben ik alle keren gekomen. En als het meezit, kom ik elke maand.

Zelf ben ik niet op zoek naar lotgenotencontact. Ik bezoek het café vooral omdat ik ADD heb en het leuk vind om meer kennis op te doen hierover. De diagnose werd tien jaar geleden gesteld. Op dat moment had ik psychische klachten en werd ik doorverwezen naar een psycholoog. De diagnose was een verademing, een bron van herkenning en voelde een beetje als een vrij-spraak; als kind werd ik namelijk lui en dom genoemd en hoorde ik vaak dat ik niets kon. Nu gebruik

ik medicatie en kan ik echt mezelf zijn. Zonder medicatie loop ik rond als een opgefokte stresskip en krijg ik niks gedaan, mét medicatie is er eindelijk rust in de tent.

Met het onderwerp 'Solliciteren met AD(H)D' door loopbaancoach Martine Vlendré tijdens de eerste bijeenkomst had ik niet zoveel.

### "In het café doe ik kennis op"

Het onderwerp was voor mij niet zo relevant. Het thema 'AD(H)D en de invloed van (zon)licht' door psychiater Bart Liesveld vond ik wel heel interessant. Ook het thema 'Zorgverzekeringen en de vergoeding van AD(H)D-medicatie' door Jet Sonnemans, sprak me aan. Doordat ik medicatie gebruik, maak ik jaarlijks hoge kosten. Dat heb ik ervoor over, maar het is erg dat zorgverzekeraars dit niet vergoeden.

Nederland is wat dat betreft een fijn land, zolang je maar niks maakt.

TEKST: ROMY HEUTZ